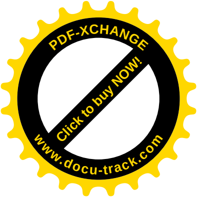
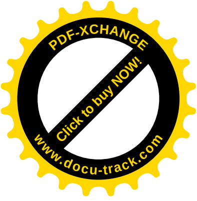




الظواهر الصحية في أحاديث المصطفى صلى الله عليه وسلم

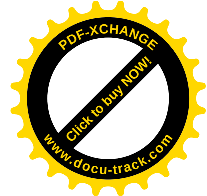
إعداد

د. إسماعيل بن عبدالستار بن هادي الميمني

الأستاذ المساعد

بقسم الكتاب والسنة

جامعة أم القرى

الظواهر الصحية في أحاديث المصطفى r

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين سيدنا محمد عليه أفضل الصلاة وأتم التسليم، وبعد.

ففي دراسة السنة النبوية من خلال الأحاديث الصحاح وما اقتبسناه من كتب السيرة النبوية الشريفة يقف الإنسان المتفقه في الدين والمثقف في أمور الدنيا، مروعاً عند تعمقه في معاني وأسرار حياة الرسول الذي أرسل بالهدى ودين الحق.

لقد بحث علماء الاجتماع والفلسفة والطب، وتابع المؤرخون دراساتهم في حياة الرسول ليدركوا حقيقة عظمته منذ ولادته حتى انتشار دعوته، فلم يتمكنوا من استيعاب صفاته ولم يستطيعوا تفسير تلك العظمة وحقيقة تلك العبقرية، ذلك لأنها صيغت بيد الله، فجاءت منزهة من كل عيب في أحسن تقويم وعلى خلق عظيم، ولهذا كان ظهوره معجزة ونشأته معجزة وتعاليمه معجزة والقرآن الذي أنزل عليه معجزة، ولذا أصبح المرء حيران، حيران، حيران في تفسير عظمته وعبقريته لأنه جاء معجزة من عند الله، وما اصطنعه الله.

ظهر في عصر كانت فيه الشعوب في شقاق والقبائل العربية في اضطراب، ولم يأت كما جاء من قبله من الرسل والأنبياء لإرشاد أقوامهم ونشر الإيمان في قلوبهم وإنما جاء للبشر كافة يبشر وينذر وأن ليس لهذا الكون خالق غير الله.

فقد ولد عليه السلام في سنة ٥٧١م في الثاني عشر من ربيع الأول وفي رواية في التاسع منه في شعب بني هاشم، ولدته أمه يتيماً محروم الأب، فكفله جده عبدالمطلب عميد قريش وشيخها، وقد سماه محمداً وأكرم مثواه وأشرف على تربيته، وما لبث أن أتته الرسالة من عند الله يبلغها للناس كافة وليكونوا على بينة




من أمورهم فهي مواعظ وحكم وتهديد ووعيد، لمن عصى الله واليوم الآخر وهي بشرى لمن ألقى السمع وجاء بقلب سليم، فيها كل ما يطلب الإنسان وما يحتاجه من توجيه وتسديد وكل ما يقي الإنسان، من تشريع وتقنين فكانت رسالته في قرآنه معجزته الخالدة أعظم دستور سماوي، فصلت آياته. وتميزت أحكامه تبين فيها الرشد من الغي، فاستقامت بها دعوته وتوطدت أركان سيادته. وبظهور قرآنه ورسالته أخرست ألسن الضالين وتبلدت أذهان المكذبين، ذلك الإعجاز الذي لم يستطع عظماء قومه وبلغائهم أن يأتوا بسورة من مثله.

وبالقرآن المعجزة وآياته البينات كانت وحدة عربية كبرى أوجد كيانها هذا الرسول الأمي، فتوحدت القبائل المتباينة الأنساب وتمكنت صلاتها وزادت عوامل الخلف بينها، وأصبحت تلك الشراذم المبعثرة في الصحاري الجرداء شعباً موحداً ذا أفق بعيد، واسع التفكير عظيم الخطر على من لا يؤمن بوحدانية الله وبرسالته، وانتقل معظم الموحدين من الوبر إلى المدر ناشرين لغة القرآن بين أمم وشعوب وقبائل لم تكن تربطهم رابطة وحدة اجتماعية أو روحية، بل كان التمزق بين الجماعات والأفراد سائداً والتكالب على السلطة والزعامة من أهم عوامل الفرقة وتمكن الضغينة بين المتزعمين من الرؤساء والشيوخ.

وكان من أهم ما دعا إليه الرسول، تثقيف الفرد (قل هل يستوي الذين يعلمون والذين لا يعلمون.. الزمر الآية ٩) فيتعلم ما يضر وما ينفع لكي يتجنب ما يدمر عقله وجسمه بإتباع وصايا وإرشادات نبيه وما جاء في قرآنه (ولقد يسرنا القرآن للذكر فهل من مدّكر.. القمر الآية ٤٠) ثم الحفاظ على كرامته قال تعالى: (إن أكرمكم عند الله أتقاكم.. الحجرات الآية ١٣) والتقوى تشمل وقاية الإنسان من الزلل والوقوع في وهاوي الضلال، ثم إن التقوى تعني تجنب المرء ما يهدم صحته ويهدر كرامته، وهي تشمل العناية بالخلق والخلق منذ الخلق الأول منذ كان أبواه ينتظرانه، منذ كان نطفةً ثم أصبح علقة فمضغة فعظاماً فلحماً فخلقاً آخر وهو الإنسان الذي حملته أمه وهناً على وهن منذ ولادته وفصاله منذ طفولته ويفعه منذ




كهولته وشيخوخته إلى أن يدرج في أكفانه ويطوى في لحده، وكرامة الإنسان تأتي من تقواه من إيمانه بالله وملائكته وكتبه ورسله وبأن الرسول محمداً هو خاتم الأنبياء والرسل جاء معلماً وهادياً استمد هديه وعلمه من عند الله من الوحي المنزل عليه ليبلغه إلى البشر كافة.

قال تعالى: (لقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم.. التين الآية ٤) ولكي يحافظ الإنسان على حسن خلقته التي أبدعها خالقها، أمره وأوصاه أن يحافظ على تلك الخلقة للعناية بها وبعافيتها، حرم القتل، ووأد البنات الذي كان شائعاً لدى بعض القبائل العربية. كما حرم الانتحار: قال تعالى: (وإذا الموءودة سئلت $ بأي ذنب قتلت $.. التكوير الآيات ٨، ٩) وقال رسول الله r: (من تردى من جبل فقتل نفسه فهو في نار جهنم يتردى فيها خالداً مخلداً فيها).

وقال تعالى: (ولا تقتلوا أنفسكم.. النساء الآية ٢٩).

وقد جاء في القرآن العظيم: (ولقد كرمنا بني آدم.. الإسراء الآية ٧٠) ولكي ينهج ابن آدم النهج الصحيح للحفاظ على هذه الكرامة، علمه ما لم يكن يعلم على لسان رسوله الأمي، المعجزة فكان أن وضع عليه السلام أسس الطب الواقي بطرق لا تكلف المرء فوق طاقته فأوصاه بقوله تعالى: (لا يكلف الله نفساً إلا وسعها.. البقرة الآية ٢٨٦).

ولهذا كانت تشريعات الرسول فيما يتعلق بصحة الإنسان تشريعات وقاية من الأمراض وحفظ من الانهيار والتدهور ثم التعرض للأمراض، ولكن يبقى الإنسان في حياته قوياً صحيح الجسم والعقل، ذلك لأن الإنسان المريض يكون مضطرب الفكر ضعيف الإرادة واهي العزم والقوة، ولقد أشاد القرآن بالمرء القوي صحيح الجسم صلب الإرادة متين الخلق، وقد جاء ذلك على لسان ابنة شعيب عن موسى عليهما السلام قال تعالى: (يا أبت استأجره إن خير من استأجرت القوي الأمين.. القصص الآية ٢٦) وجاء في آية أخرى: (إن الله اصطفاه عليكم وزاده بسطة في العلم والجسم.. البقرة الآية ٢٤٧) والبسطة في العلم تكون لدى صاحب العقل السليم




والعقل السليم يكون في الجسم السليم من العاهات والأمراض، وهذا ما أوصى به الرسول r حيث أثنى على الإنسان القوي، في الحديث الذي رواه مسلم في صحيحه من حديث أبي هريرة t قال: قال رسول الله r : (المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف [1].

ولقد تكرر في آيات كتاب الله كلمة التقوى، والمتقين، ويتقون، ليس من الأوبئة والأمراض فحسب، بل من كل ما يسيء إلى كرامة الإنسان وشرفه، في الغش والحقد والنميمة والكذب والخديعة وعدم البر بالوالدين، كلها أمراض يجب الوقاية من الوقوع فيها فهي وغيرها من المساوئ أمراض يجب الوقوف أمامها كما يقف المرء من السل والسرطان، ذلك أن الوقاية خير من العلاج، وهذا ما نبه إليه الرسول r في سننه وأعماله ولقد عني الإسلام بالتشريعات الوقائية وخاصة ما يتعلق بالصحة الفردية، التي ينجم منها الصحة العامة، وفي طليعة ذلك، نظافة الفرد وغذائه ورياضته الفكرية والجسمية، ولقد جاءت تعليمات وإرشادات الرسول حول ذلك من أدق وأعمق ما تتطلبه الحياة السعيدة للفرد والمجتمع ولا غرابة ذلك فهو لا ينطق عن الهوى، بالرغم من تعاقب السنين وهاهي لا تزال في وحدتها وصدقها لم تخفها وتقضِ عليها تطورات العلوم المعاصرة وتعاقب الأحداث لأنها من عند الله على لسان رسوله وصفيه وليس باستطاعة بشر أن يقطع ما أمر الله به أن يوصل.

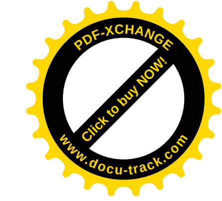
النظافة من الإيمان:

حث الإسلام على النظافة وجعلها من الإيمان قد روي عن رسول الله r أنه قال: (إن الله طيب يحب الطيب نظيف يحب النظافة كريم يحب الكرم جواد يحب الجود فنظفوا أفنيتكم ...)[2]

---

(1) صحيح مسلم، كتاب القدر، الحديث رقم (٤٨١٦).

(2) سنن الترمذي، كتاب الأدب، الحديث رقم (٢٧٢٣).

أن النظافة عنوان الإنسان الكامل، يستوي في ذلك الكبير والصغير والغني والفقير، ولم يطلق الحديث على علاته بل كان بوحي من عند الله، هيأ له العامل الميسر وهو الماء المطهر. انزله من السماء فسلك به ينابيع في الأرض، وجعل منه كل شيء حي. خزنه في الأرض فكانت البحار والبحيرات والأنهار.

وأرسل رسوله إلى البشر كافة: قال تعالى: (قل يأيها الناس إني رسول الله إليكم جميعا الذي له ملك السماوات والأرض لا إله إلا هو.. الأعراف الآية ١٥٨) وقال تعالى: (وما أرسلناك إلا كافة للناس بشيراً ونذيراً ولكن أكثر الناس لا يعلمون.. سبأ الآية ٢٨) فرسالة محمد r خاتمة جميع الرسالات ناسخة ما تقدم منها: قال تعالى: (ما كان محمد أبا أحد من رجالكم ولكن رسول الله وخاتم النبيين.. الأحزاب٤٠ الآية).

بهذه الآية ختمت الرسالات والنبوات..بعد أن جاء بمعجزته الكبرى، القرآن الكريم الذي لا يأتيه الباطل والذي جاء فيه: (ما فرطنا في الكتاب من شيء.. الأنعام الآية ٣٨) فإذا لا عجب إذا ما كانت رسالة محمد r وحياً من عند الله.

وقد كان من أول تعاليم الإسلام إيجاد جيل صحيح سليم، ولا يتم ذلك إلا بالعناية بالصحة الفردية التي منها يتوصل إلى صحة المجوع وإلى ذلك أشار الإمام الشافعي بقوله: (العلم علمان علم الأبدان وعلم الأديان) [1].

وقد قدم علم الأبدان لأن من لا يتبصر في نفسه لا يتمكن من معرفة ربه، وقد قال تعالى: (وفي أنفسكم أفلا تبصرون) أي أن على الإنسان أن يعرف نفسه ويتبصر فيها ويعرف ما يجب أن يقوم به لأجلها، فإذا ما عرف نفسه وعرف حقيقتها، عرف ربه وعرف أوامره ونواهيه.

ومن أوامره التقوى، والإيمان به وبرسوله.

---

(1) حلية الأولياء ١٤٢/٩



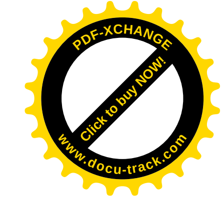

والنظافة من تقوى الله والإيمان به وهي أساس أحد أركان الإسلام، لأن الصلاة لا تتم إلا بها والصلاة من أهم أركان الإسلام الخمسة التي بني عليها والنظافة أيضاً وقاية من الأمراض السارية والأوبئة الفتاكة المعدية، كما أنها رمز الذوق والجمال ودليل الخلق الرضي.

وتعد نظافة الأقسام الظاهرة من الجسم أساساً في طهارته والتي يعتبر فيها الجلد الدرع الواقي المتين والحصن المكين لما تحته من الأنسجة والأعضاء، وهو عرضة لملامسة مواد متنوعة من غبار وجراثيم وفضلات وقشور ورواسب وأوساخ تتجمع على سطحه فتولد الأقذار الكريهة والروائح القبيحة وقد تسد الأوساخ مسام الجلد فتحدث أمراضاً عامة وموضعية، قال تعالى: (إن الله يحب التوابين ويحب المتطهرين).

والطهارة أو النظافة تشمل طهارة الأقسام المكشوفة أو المعرضة وسمام الجسم كالفم والأنف والعينين والأذنين وطهارة الجسم العامة(الاغتسال).

غسل الأقسام المكشوفة التي أمر الله أن تطهر خمس مرات في اليوم على أقل تقدير وقد فرضت فرضاً زيادة في الوقاية واستجابة لأمر الله تعالى: قال الله سبحانه: (يا أيها الذين آمنوا إذا قمتم إلى الصلاة فأغسلوا وجوهكم وأيديكم إلى المرافق وامسحوا برؤوسكم وأرجلكم إلى الكعبين..المائدة الآية ٦) وقد سن النبي r زيادة على فرض الوضوء المضمضة والاستنشاق ومسح الأذنين ومسح الرقبة وتدليك أجزاء الجسم التي مر عليها ماء الوضوء ثم تخليل أصابع اليدين والرجلين بالماء وغسل كل عضو ثلاث مرات.

وإذا كان في اليوم والليلة خمس صلوات وكانت الطهارة فرضاً قبل كل صلاة علمنا أن عملية الوضوء التي تتكرر خمس مرات أو ثلاثاً أو مرتين على الأقل تقي كافة الأجزاء المعرضة من كل ما يعلق بها من أوساخ وغبار، تقي الوجه مما يتعلق به وتقي العينين مما يصيبها ويلوثها وتنظيف الأنف من إفرازاته التي التقطت أثناء التنفس الكثير من الأوساخ التي قد تذهب إلى القصبات فالقصبات الرئوية

فالرئة، كما أن غسل الأذنين يزيل ما يتراكم فيها من صملاخ يفرز من الأذنين لاصطياد الجراثيم والغبار الذي يمكن أن يعلق بالأذنين ويؤدي إلى التهابهما كما أن هذه العملية عملية الوضوء تنشط الدورة الدموية لاستحسان تدليك الأعضاء التي يجري غسلها في أثناء الوضوء، وللمضمضة أهميتها في تنظيف الفم وإزالة ما يتراكم فيه من لعاب وبقايا طعام في ثنايا الفم وبين الأسنان ويقول الرسول r : (غسل الجمعة واجب على كل محتلم وأن يستن وأن يمس طيباً إن وجد)[١].

والمحتلم يراد به من بلغ الحلم، والمعنى يجب على الفرد المسلم أن يكون حسن الهندام نظيف الثياب طيب الرائحة غير كريه رائحة الفم ولذلك خص غسل الأسنان وتدليكها بالسواك أو ما يقوم مقامه من الفرش الاصطناعية وليس من الضروري أن يستعمل معها المعاجين الطبية المتوفرة بالأسواق ويكفي أن تغمس بمسحوق الفحم والملح ويطهر بها الفم وهذا المسحوق يعتبر أصح العلاجات لمنع التهاب اللثة وتقيحها، ذلك أن الفحم مادة مطهرة تمتص ما يتراكم في الفم وعلى الأسنان من مواد قيحية ولعاب ملوث وكذلك شأن الملح الطبيعي، ولقد ثبت أن أكثر ما يحطم الأسنان ويؤدي إلى تساقطها هو تقيح اللثة بعد التهابها من جراء تركم الأطعمة وعدم تنظيف الفم بعد كل طعام.

ولقد أوصى الرسول r وأمر بالاستنان(تنظيف الأسنان) بالسواك فقال r : (لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك بعد كل صلاة)[٢].

والسواك الذي هو من شجر الأراك يزيل ما يتخلل بين الأسنان من بقايا الطعام التي تسبب العفونة في الفم وتؤدي إلى تسوس الأسنان وتنخرها ومنه تعرضها للآلام وعدم تمكنها من هضم الطعام وتأدية الوظيفة المخلوقة لها وتوقف الغدد اللعابية من إفراز موادها الهاضمة.

---

(1) مسند الإمام أحمد الحديث رقم (١١١٤٩).

(2) صحيح البخاري، كتاب الجمعة، الحديث رقم (٨٣٨).




ولقد ثبت أن للسواك مواد مطهرة لاحتوائه على مواد مفيدة تقوي اللثة وتشدها وتزيل رائحة الفم الناجمة من تخمر ما يتبقى في الفم وبين الأسنان من بقايا الأطعمة، كما أن ما يوجد فيه من مواد طيارة عبقة ومطهرة تفيد الحنجرة وتطهر المجرى التنفسي.

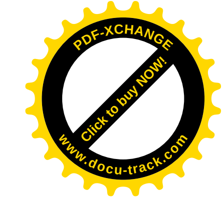
إن تلوث الأسنان والتهاب اللثة وتقيحها وابتلاع ما تحدثه من إفرازات يؤدي إلى اضطراب في الهضم والتهاب في المعدة والأمعاء. ولذا نرى الرسول r يشدد في الحفاظ والعناية بالطعام والشراب.

ومما يروي عن ما للسواك من أثر في صحة الفرد وصحة جهازه الهضمي ما حدث لجيش المسلمين عند فتح مصر. ذلك أنه لما حاصر عمرو بن العاص الإسكندرية على عهد الخليفة عمر بن الخطاب y واستعصى عليه فتحها مدة طويلة، كتب عمرو إلى الخليفة يستشيره في الأمر، فرد عليه قائلاً: لعلكم تركتم إحدى السنن؟ فتبصروا في الأمر فوجدوا أنهم لا يستاكون فاستاكوا فجاءهم الفتح المبين، وألقى الله الرعب والفزع في قلوب أعدائهم فسلموا إليهم صاغرين، ويعود ذلك إلى تعرضهم إلى أمراض المعدة وإصابات في الأسنان ولما استعملوا السواك حسنت أحوالهم وقويت عزيمتهم وزالت أمراضهم. فتم لهم الفتح... إن ذلك ليس بالمستغرب، فقد كان للإيمان الذي يملأ قلوبهم وللثقة المتمكنة في نفوسهم أثر في قوة معنوياتهم وتصديهم لأعدائهم بعزيمة وإخلاص.

ومن أحاديث الرسول عليه السلام في الوقاية: قوله r : (إذا شرب أحدكم فلا يتنفس في الإناء، وإذا أتى الخلاء فلا يمس ذكره بيمينه ولا يتمسح بيمينه)[1] .

وليس ذلك إلا من الأدب الطبي والصحي والأخلاقي فالنهي عن النفس في إناء الشرب عبارة عن المبالغة في النظافة، اذ قد يضطر الشارب إلى التنفس في إناء الشرب فيخرج مع نفسه في الزفير ما يخالط الشراب إذ أن الماء من اللعاب أو من

(1) صحيح البخاري، كتاب الوضوء، الحديث رقم (١٤٩).

غاز ثاني أكسيد الكربون، وربما يغص الشارب عند تنفسه لامتزاج النفس والشراب وعدم وجود الهواء الكافي للتنفس، وهكذا كانت عادة الرسول r في شرب الماء حسب رواية أنس t ، فإن الرسول r إذا شرب تنفس ثلاثاً بأن يبين الإناء من فمه ثم يتنفس خارجه ثم يعود. فإن ذلك أروى وأمراً وأبراً، نعم أن ذلك أقمع للعطش وأقوى على الهضم وأحسن أثراً في تبريد المعدة وتهدئة الأعصاب.

وقد أشار في القسم الثاني إلى وقت قضاء الحاجة حيث أن استعمال اليد اليمنى غير مستحب صوناً لها عما قد يصيبها من نجاسة، في الوقت الذي هي معدة لتناول الطعام ومصافحة الأصدقاء فقد يعلق من الأقذار على الجلد أو في ثنايا الأظافر ما يسيء إلى طهارتها.

وفي حديث مسلم عن رسول الله r أنه قال: **(إذا ولغ الكلب في إناء أحدكم فليغسله سبعاً أولاهن بالتراب)**[1].

يقال: ولغ يلغ بالفتح إذا شرب بطرف لسانه. والمبالغة في الغسل من الوجهة الصحية ضرورة يتطلبها ما في لعاب الكلب من جراثيم لأنه ثبت بالفحوص المجهرية أن لعاب الكلب يحتوي الكثير منها، فإذا ما امتزجت بما في الإناء من شراب أو طعام وصلت إلى جهاز هجم الإنسان وانتقلت منه إلى دمه وسببت له الأمراض المختلفة ومنها الأكياس المائية التي قد تصيب الكبد وقد تصل إلى المخ أو الرئتين، ولا يستبعد أن ينتقل من اللعاب داء الكلب، أما الحكمة في استعمال إبادته لكثير من الجراثيم، ولما كان ذلك النوع من الكلاب لا يتميز من غيره فقد عمم الشارع r الاحتراس من الجنس تفادياً للخطر..

---

(1) صحيح مسلم، كتاب الطهارة، الحديث رقم (٤١٨).




نظافة الجسم بصورة عامة:

أمر الرسول r بنظافة كافة أقسام البدن، كحلق الشعر الزائد الذي يمكن أن يكون مادة للأوساخ والجراثيم وتقليم الأظافر وغيرها فقال r: (خمس من الفطرة: الاستحداد والختان وقص الشارب ونتف الإبط وتقليم الأظافر)(1).

ويقصد بالفطرة هنا السنة، فمن السنة الاستحداد أي إزالة شعر العانة وما حولها وذلك خشية أن تكون مقراً للطفيليات ومختلف أنواع الجراثيم بالنظر لقربها من السبيلين، أما الختان فهو من السنن القديمة. التي جاء بها بعض الرسل، ذلك لأن وجود القلفة وهي التي تغطي الحشفة قد يكمن تحتها بعض الجراثيم، ولذلك وجب أن تزال، ليسهل تطهرها وإزالة ما قد يصيبها في أثناء الجماع أو التبول. وأما قص الشارب فلا يعني به إزالته إزالة تامة، فهي إذا ما تكاثفت فقد تكون مقراً للإفرازات الأنفية ومقراً للأتربة والدخان فيتلوث منها الأكل وماء الشرب.

وكما قد تكون العانة مزرعة للجراثيم والطفيليات فكذلك قد يكون شعر ما تحت الإبط مقراً للإفرازات الجلدية، وقد ينتقل إليها بغض الطفيليات من العانة.

أما الأظافر فمن الضروري قصها لأنها كثيراً ما تخفي تحت طياتها الأوساخ نتيجة العمل اليومي واليد دوماً بتماس العين والأنف والفم وحك الجلد فلا يستبعد أن تنقل إلى تلك الأقسام من الجسم مختلف الجراثيم التي تعلق في اليد والأظافر دوماً ولذا نرى الكثيرين من العمال والأطفال والكبار بأظافر متسخة مسودة الأطراف نتيجة عملهم اليومي حيث تتعرض إلى مختلف عوامل الأمراض ومما يلفت النظر في الحديث الشريف عظمة التعبير، فهو مثال ناطق في الأدب والحياء وسلامة الذوق، جامع لكثير من وسائل تنظيف الجسم التي يتطلبها الإسلام وتتطلبها القواعد الصحية على مر الأزمان من كافة نواحيها خفيها وظاهرها، هاد إلى ما فيه منتهى كمال الإنسان المميز عن الحيوان بالعقل والإدراك.

---

(1) صحيح البخاري، كتاب اللباس، الحديث رقم (٥٤٣٩).




ومن آيات الوقاية الصحية قوله تعالى: (إن الله يحب التوابين ويحب المتطهرين).

أي توجيهات هذه وأي تعليمات. إنها من المعجزات التي جاء بها رسول الله r من عند الله عز وجل.

إن وضر اللحم هو ما يعلق باليد والفم من المواد الدهنية والخلاصات اللحمية، وهي من أحسن الخلاصات التي يمكن أن تنمو فيها الجراثيم على اختلافها، وهي الأوساط التي تعج بها مختبرات فحص الجراثيم في أثناء الزرع للتحري عن أنواعها واستقرار تلك الخلاصات على اليد أو الفم أو الثوب معناه تهيئة وسط جيد لتكاثرها ونموها. إنه r لا ينطق عن الهوى.

الاستنجاء:

وهو طهارة الناحية التناسلية أعني القبل والدبر، والاستنجاء، يجب أن يكون بالماء الطاهر الذي يزيل عين النجاسة ويطهر الناحية طهارة تامة، فإن لم يتوفر الماء فبالحجارة أو نحوها، وذلك خشية تعرض الناحية للالتهابات والروائح الكريهة، ومن حكم الوقاية الصحية للاستنجاء ما سن من استعمال اليد اليسرى في إزالة النجاسة دون اليد اليمنى، لأن الأخيرة تستعمل في المصافحة وتناول الطعا. ويقول الرسول r: (إذا استيقظ أحدكم من نومه فلا يدخل يده في الإناء حتى يغسلها ثلاث مرات فإن أحدكم لا يدري أين باتت يده)[١] قد يكون هذا الحديث تأكيداً للمسلم الذي تفوته صلاة الصبح، والمعلوم أن غسل اليدين بعد النهوض من النوم فرض على كل مسلم وذلك قبل صلاة الصبح التي لا تتم إلا بعد الوضوء التي تغسل فيه العادة ثلاث مرات.

---

(1) صحيح مسلم، كتاب الطهارة، الحديث رقم (٤١٦).




وفي الحديث قوله r: (إذا عطس أحدكم فليضع كفيه على وجهه وليخفض صوته)[1] إن الفم والبلعوم والأنف محملة بأنواع الجراثيم وكذلك شأن القصبات الهوائية، وقد يكون العاطس مريضاً مرضاً حاداً بمرض معدٍ في قصباته أو في رئته، وقد تكون الجراثيم قادمة من المعدة أو الأمعاء عن طريق البلعوم، فتكون العطسة قد قذفت بمجموعة منها في زجه المقابل أو المجموعة من الحاضرين فسببت له أو لهم العدوى، ويقول أحد علماء الوقاية المعاصرين: "إن عطسة بين جماعة في مجلس، لا يقل خطرها عن انفجار قنبلة في هذا المجلس".

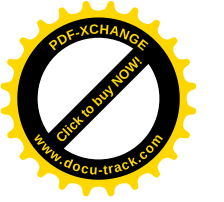
إن المسؤولين عن الوقاية الصحية يحظرون البصاق في المحلات العامة وفي المستشفيات وفي الطرق والمجتمعات والثكنات والمدارس وذلك خشية نقل ما يحويه القشع بواسطة الهواء والذباب من الجراثيم المعدية قبل أن يجف أو بعد جفافه وكثيراً ما يحوي القشع هذا بعض الجراثيم التي لا تموت بعد جفاف القشع، وقد خص ذلك في المسجد لأنه كان ملتقى الجماعات ومقر الندوات وتكتل الجنود لخوض المعارك، فهو أكثر المحلات تكاثفاً في متلف الأوقات من الليل والنهار ولهذا أمر الرسول r بعدم البصاق في المسجد فقال r: (البصاق في المسجد خطيئة كفارتها دفنها)[2] وقد تدفن في منديل قابل للغسل في البيت بالماء والصابون وقد تستعمل المناديل الورقية الشفافة وتلقى في أول محل للقمامة.

هذه المجموعة بعض من الآيات الكريمة والأحاديث الشريفة تدل على ما للرسول العظيم r من الاهتمام الكبير بأفراد أمته بل بالبشرية جمعاء ليخرجهم من الظلمات إلى النور ويوجههم إلى الصراط السوي، ليجعل منهم خير أمة أخرجت للناس.

---

(1) المستدرك على الصحيحين، كتاب الأدب، الحديث رقم (٧٦٨٤).

(2) سنن النسائي الصغرى، كتاب المساجد، الحديث رقم (٧١٥).




لقد شدد الإسلام في وجوب طهارة الماء الذي يستعمل في الاستحمام والوضوء وجعل هذا النظام في النظافة مقروناً بعمل عبادي لتطهير الروح على أساس لا يمكن أن يتصور أكمل منه للوصول إلى درجة الطهر حساً ومعنى. فمن أحاديثه الجامعة قوله r : (لا يبولن أحدكن في الماء الدائم الذي لا يجري ثم يغتسل فيه)[(١)] ويراد بذلك ما يخشى من بول مريض فيه فقد ينتقل من هذا الماء أمراض كثيرة قد تكون الكوليرا أو التيفوئيد أو غيرهما من الأمراض الجرثومية أو الطفيلية كالبلهارسيا التي فتكت بالكثيرين خاصة في مصر والعراق، وقد اكتشف عامل مرض البلهارسيا منذ عهد قريب وكان يتم انتقاله من أحواض السباحة الراكدة، والبرك المتخلفة عن الأمطار ثم يستعملها الأطفال والمراهقون كأحواض سباحة ثم لا تلبث أن تصبح مزرعة لطفيليات هذا المرض الخطر: هذا العامل الخطير الذي كشفه بلهارز منذ عشرات السنين نبه إليه الرسول r قبل مئاتها.

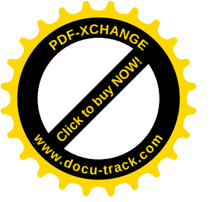
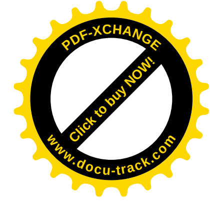
العناية بالطعام والشراب:

ظهر محمد r فكان هدىً ورحمة وجاء بالرسالة الإلهية وفيها كل ما يرشد إلى الخير ويبعد عن الشر، وكانت رسالته دينية، دنيوية، وعملية لا خيالية، مستمدة من الذكر الحكيم، ليس فيها لبس ولا تعقيد، وكان أن جعل من النظافة البدنية خير باب يتميز بها الإنسان ويتخلص من ما تحدثه الأوساخ من أمراض وعناء فأوصى بعد ذلك بنظافة الأجهزة الباطنية من الجسم ولا تتم هذا إلى بالعناية بالطعام والشراب فأمر بالاعتدال فيها، قال تعالى: (وكلوا واشربوا ولا تسرفوا.. الأعراف الآية ٣١) كما أمر تعالى بالاعتدال بالإنفاق، قال تعالى: (والذين إذا أنفقوا لم يسرفوا ولم يقتروا وكان بين ذلك قواما). كما حث الرسول r على الاعتدال في الدين فقال r : (إياكم والغلو في الدين، فإنما أهلك من كان قبلكم الغلو في الدين)[(٢)].

---

(1) صحيح البخاري، كتاب الوضوء، الحديث رقم (٢٣٢).

(2) مسند الإمام أحمد، الحديث رقم (١٧٥٤).

وعلى هذا الأساس المكين بين الرخص في العبادات، فقصر الصلاة في الأسفار وفي الحروب وسهل بأن يجري الناس من أعمال الصلاة ما يستطيعون عمله مراعاة لحالتهم الصحية، فقبل أن يصلوا جلوساً، فإن لم يستطيعوا فمضجعين، فإن لم يستطيعوا فبالإيماء على إي وضع كانوا، فأن عجزوا عن قراءة آية من القرآن سقطت عنهم مراعاة للتيسير عليهم ومصداقاً لقوله تعالى: (يريد الله بكم اليسر ولا يريد بكم العسر) وقوله تعالى: (لا يكلف الله إلا وسعها.. البقرة الآية ٢٨٦) كما رخص للمرضى والمسافرين أن يفطروا في شهر رمضان، على أن يقضوا الأيام التي أفطروا فيها إذا ما عادت إليهم صحتهم أو انقضت مدة السفر.

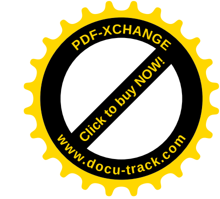
وكما أمر الله تعالى على لسان نبيه r في القرآن الكريم الاعتدال في الأكل والشرب، فكذلك أن يكون الطعام والشراب نقيين من كل شائبة محتوياً على العناصر التي تقيم دون البدن وتقيه من سوء التغذية، وقد قال الحافظ ابن حجر: (قواعد الطلب ثلاث، حفظ الصحة والحمية من المؤذي، واستفراغ المواد الفاسدة)(١) إنه قانون صحي فيه كل ما تتطلبه الرعاية والعناية بالجسم والمحافظة على صحته، وحفظ الصحة يراد به حفظها من الأمراض الخُلُقية والخَلْقية والنفسية والاجتماعية، وهو أجمع تعريف للصحة جاء به الرسول r قبل أن تعرفها منظمة الصحة العالمية بمئات السنين، فعن المقدام بن معدي كرب قال: سمعت رسول الله r يقول: (ما ملأ آدمي وعاء شرا من بطن بحسب ابن آدم أكلات يقمن صلبه فإن كان لا محالة فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه) قال أبو عيسى هذا حديث حسن صحيح(٢)

ومثل هذه التعليمات تعد في الطب المعاصر من أدق الوصايا الصحية فيما يتعلق بالمحافظة على الجهاز الهضمي وسلامته. ذلك أن الإنسان إذا تناول من الطعام

---

(1) فتح الباري ١٣٤/١٠

(2) سنن الترمذي، كتاب الزهد، الحديث رقم (٢٣٠٢)

أكثر مما تحمله معدته أصيب بالتخمة التي تسبب عسر الهضم ومنه تمدد المعدة والتعرض للاضطرابات المعدية المستمرة وللالتهابات التي يتأتى منها فقدان الشهية للطعام والميل للغثيان والقيء وازدياد الحموضة التي كثيراً ما يحدث من جرائها القرحة المعدية أو المعوية وتدهور صحة الجسم بصورة عامة وربما حدث النزف المتقطع، وإذا ما كانت القرحة قريبة من وعاء دموي كبير أدى إلى نزف صاعق قل أن يتمكن من إسعاف المصاب به، ومن سوء التغذية ومن سوء الهضم هذا يتعرض المصاب إلى الصداع والإسهال أو الإمساك أحياناً وقد يتأتى عن الإسراف في الطعام السمنة ومنها التعرض إلى اختلاطات مختلفة منها داء السكر وارتفاع الضغط الدموي وبعض أمراض القلب والكلى، نتيجة الإسراف.

إن الإنسان بحاجة إلى غذاء كامل وهذا يمكن الحصول عليه بالاعتدال. وقد قال تعالى: (يا أيها الذين آمنوا كلوا من طيبات ما رزقناكم واشكروا لله إن كنتم إياه تعبدون) وقد رزقنا الله من كل شيء، حسنة من الطيبات وعلمنا ما لم نكن نعلم، علمنا كيف نميز الخبيث من الطي. ذلك لأن الخبيث مضر بالصحة محرم تناوله على المؤمن. قال تعالى: (حرمت عليكم الميتة والدم ولحم الخنزير وما أهل لغير الله به والمنخنقة والموقوذة والمتردية والنطيحة وما أكل السبع إلى ما ذكيتم) (المائدة٣).

وهي لعمري أوامر جاءت قبل أن تكتشف معظم الأمراض التي عرفناها في عصرنا الحديث فقد كشف العلم المعاصر ما لم يكن معلوماً لدى أمم من قبلنا، ولكن الرسول نبه إليها قبل مئات السنين.

فالميتة التي نصت عليها الآية الكريمة، هي الحيوان التي حلل أكله ولكنه أتى به ميتاً ميتة طبيعية أو أثر حادثة من الحوادث، ذلك لأن الحيوان الذي يموت، لا يموت إلا لسبب، فإن كان لمرض فمما لا شك فيه أنه يحمل عامل المرض الذي أودى به والذي ينتقل بدوره إلى الأكل فيحدث فيه التسمم حتى ولو عقم بالطبخ، ذلك لأنه عندما يفقد الحياة بتلك الجراثيم يبدأ جسمه بالتفسخ ومنه عدم صلاحه




للاستعمال لما يطرأ عليه من التفاعلات الكيماوية وتكون سموم قاتلة. وهكذا شأن الميتة التي تموت بحادثة من الحوادث فقد حرمها الإسلام. المنخنقة هي الحيوانات التي تموت خنقاً، والاختناق يجعل لحم الحيوان المخنوق أسرع إلى التعفن، والمنخنقة لا تصلح طبياً لتغير شكل لحمها وكآبته واسوداده عند قطعه وكراهة رائحته ولزوجة ملمسه.

الموقوذة، هي الحيوان الذي مات من الضرب ولذا يعتبر لحمها كلحم الميتة بسبب عدم خروج دمها وبسبب تفسخ لحمها السريع.

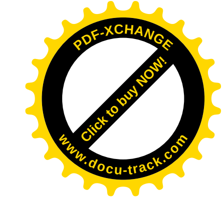
أما المتردية فهي الحيوان الذي سقط من مكان مرتفع فمات من أثر الصدمة وكذلك شأن النطيحة وهي التي ماتت إثر عراكها مع مثيلتها من الحيوانات وموتها من نتيجة النطح.

وما أكل السبع ويقصد بذلك البقايا التي يتركها الحيوان المفترس الضاري الذي كثيراً ما يعتدي على قطعان الماشية فينهب فريسته وقد يتبعه الرعاة فيخلصون منه بقايا الفريسة، لقد نهى القرآن الكريم عن تناول لحوم مثل هذا الضحايا لأن الحيوانات المفترسة تأكل الجيف التي تحمل مختلف أنواع الجراثيم والتي من السهولة أن تنقل إلى الإنسان إذا ما أكلت بعد أن تلوثت بمخلب السبع، ومن ريشه ومنقاره ولذا نهى رسول الله r عن كل ذي ناب من السباع وعن كل ذي مخلب من الطير،[(١)] فبالإضافة إلى تلوثها فإن لحومها عسرة الهضم غير صالحة لمعدة الإنسان بالنظر لما أودعها الله فيها من صلابة ورائحة غير مقبولة وطعم لا يستساغ وربما حرمها لأغراض أخرى لا يعلمها إلى الله ولحكمة تقتضيها مشيئته.

أما تحريم الدم فلأننا نعلم أن معظم الأمراض تنتقل من الحيوان إلى الإنسان أو من الإنسان إلى آخر بواسطة الدم، فقد أصبح هو الواسطة الهامة في نقل

---

(1) صحيح مسلم، كتاب الصيد والذبائح، الحديث رقم (٣٥٧٤)

الأمراض، كما أنه هو الطريق التي تنقل به كافة إفرازات الجسم الضارة لتطرح إلى الخارج ولذا أصبح تناوله شديد الضرر على صحة الإنسان.

لحم الخنزير:

لحوم الخنزير من أكثر اللحوم شراً، بالرغم مما يبذله آكلوها من عناية ووقاية في تربية هذا الحيوان القذر. ففي كثير من البلاد الأوربية يعتبر الخنزير من الحيوانات الأليفة، يربى كما تربى الأغنام والبقر ولها رعاة وزرائب وأغذية خاصة، وبالرغم من كل ذلك فإن الإصابة بأمراض لحومها تكاد تكون عامة ومن أهم ما شاع من أمراضها هو داء (التريشين) الذي من أهم صفاته أن طفيلياته تستقر في عضلات المصاب ويعسر تشخيصها، وهي تسبب آلاما شديدة في العضلات نتيجة التهابها الذي يؤدي إلى انتفاخ الأنسجة العضلية وتصلبها وتورمها ومن الجدير بالذكر انه لا يوجد أي علاج نوعي لهذه الحالات.

المشروبات الكحولية:

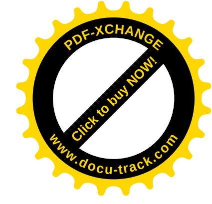
حرم الإسلام الخمر لما ثبت عن أذاه وتأثيره في القلب والمعدة والكبد، والجهاز العصبي، وقد جاء في القرآن الكريم هذا المنع في قوله تعالى: (إنما الخمر والميسر والأنصاب والأزلام رجس من عمل الشيطان فاجتنبوه لعلكم تفلحون.. المائدة الآية ٩٠)، وقال الرسول عليه الصلاة السلام: (كل مسكر خمر، وكل خمر حرام)[١]، وقال عليه السلام: (لعن الله الخمر وشاربها وساقيها ومبتاعها وبائعها وعاصرها ومعتصرها وحاملها والمحمولة إليه)[٢]، وقال عليه السلام: (اجتنبوا الخمر فإنها مفتاح كل شر)[٣].

---

(1) صحيح مسلم، كتاب الأشربة، الحديث رقم (٣٧٣٣).

(2) سنن أبي داود، كتاب الأشربة، الحديث رقم (٣١٨٩).

(3) سنن ابن ماجة، كتاب الأشربة، الخديث رقم (٣٣٦٢).

إن المادة الفعالة في الخمر هي الغول أو الكحول وهي من المواد الضارة في خميرات الهضم حيث تفسد فعلها وإن أهم ما يساعد عملية الهضم هو الخمائر، وقد ثبت ما للكحول من تأثير في الجملة العصبية المركزية والمحيطية ذلك أنه يضعف الإرادة، ويؤثر في الانفعالات النفسية، ثم لا يلبث أن يصبح الشارب عبداً للخمر ويصبح مدمناً.

إن الإدمان على الخمر له نتائج سيئة لا على المدمن فحسب وإنما على مقابله وأفراد بيئته ولقد تبين أن مفعول الخمر يبدأ بمجرد وصول حوالي عشرة غرامات من الكحول إلى الدم في الشخص البالغ وهذا القدر متوفر في كأس واحدة من العرق أو الويسكي أو الكونياك، وقد لا يصل بالشخص إلى درجة السكر ولكن على كل حال له أثر ملموس في حالة الشخص الجسمية والعقلية وإذا ما فحص الشخص في هذه الحالة وجد أن درجة إدراكه وتقديره قد تغيرت فعلا، فإذا ما كتب على الآلة الكاتبة زادت أخطاءه، وإذا ما قاد سيارة اضطربت قيادته وكثرت مخالفاته، ولقد أثبتت الإحصاءات أن أكثر من ١٥% من حوادث المرور ناجم عن الخمر.

ويتعرض المصاب بضغط الدم إلى نوبات شديدة في الارتفاع لدى المدمنين، وربما تعرض إلى الجلطة الدموية، أو السكتة الدماغية وكثيرا ما يتعرض المدمن إلى قرحات المعدة والأمعاء، واضطرابات معوية معدية تبدو واضحة في الغثيان والقيء، ولا ينجو أطفال المدمنين من الإصابة فقد أبانت الإحصاءات أن أولاد السكيرين المدمنين يأتون ضعاف الأجسام والعقول وربما غير تامي الخلقة ولم يرد لدى الباحثين ما يؤيد أن للخمر فائدة في المداواة.

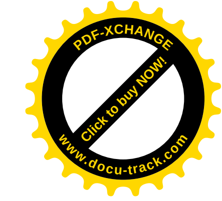
وقد أشار الرسول عليه السلام بقوله حين سأله طارق الجعفي عن المداواة بالخمر (إن الخمر ليس بدواء وإنما هو داء)[1].

---

(1) صحيح مسلم، كتاب الأشربة، الحديث رقم (٣٧٦٠).

وقد جاء تحريمها تدريجيا لأنها كانت مستعملة في الجاهلية فلم يشأ الرسول أن يحرمها دفعة واحدة، وكان نزول القرآن الكريم على الرسول في أول الأمر بمكة وقريش فيها عاكفة على أصنامها مدلة بكبريائها، سادرة بفجورها وطغيانها وكان الخمر من أهم ما يبعث فيها ذلك الكبرياء والطغيان كذلك نزل القرآن وفيه ما ينوه عنها وينبه المارقين من قريش بقوله تعالى: (ومن ثمرات النخيل والأعناب تتخذون منه سكرا ورزقا حسنا.. سورة النحل الآية ٦٧)، فكان المسلمون يشربونها يومئذ. وتقدم الإسلام فنزلت في المدينة على الرسول عليه السلام الآية الكريمة: (يسألونك عن الخمر والميسر قل فيهما إثم كبير ومنافع للناس وإثمهما أكبر من نفعهما.. سورة البقرة الآية ٢١٩)، فكانت هذه الآية مبدأ التحذير من شربها، وأخذ الصحابة يتساءلون عن سر هذه الآية، فتركها قوم خشية الإثم وشربها آخرون ابتغاء المنافع.

وللبت في هذا الأمر، أولم عبدالرحمن بن عوف t وليمة دعا إليها جماعة من الصحابة وأتاهم بخمر، فشربوا فسكروا وحضرت صلاة المغرب فقدموا أحدهم ليصلي فيهم فقرأ الإمام (قل يا أيها الكافرون أعبد ما تعبدون) إلى آخر السورة بعد أن حذف (لا) قبل (أعبد). وفي هذا ما فيه من تحريف آيات القرآن فأنزل الله تعالى: (يا أيها الذين آمنوا لا تقربوا الصلاة وأنتم سكارى حتى تعلموا ما تقولون) فحرم السكر في أوقات الصلاة، فقال عمر بن الخطاب t : (إن الله عز وجل تقارب في النهي عن شرب الخمر وما أراه إلا سيحرمها، فلما نزلت الآية الكريمة، تركها قوم وقالوا: لا خير في شيء يحول بيننا وبين الصلاة، وقال قوم: نشربها ونجلس في بيوتنا، فكانوا يتركونها وقت الصلاة ويشربونها في غير حينها، إلى أن شربها رجل من المسلمين فسكر وجعل ينوح على قتلى بدر فبلغ ذلك الرسول عليه السلام فجاء فزعاً يجر رداءه حتى انتهى إليه، فلما عاينه الرجل قال: أعوذ بالله من غضب الله وغضب رسوله. والله لا أطعمها أبداً، ثم نزلت آية التحريم وهي قوله تعالى: (إنما يريد الشيطان أن يوقع بينكم العداوة والبغضاء في الخمر والميسر ويصدكم عن ذكر الله وعن الصلاة فهل أنتم منتهون.. سورة المائدة الآية ٩١)

وبذلك تم التحريم في شهر ربيع الأول سنة أربع من الهجرة وطويت الصفحة التي استمرت في عهد الجاهلية وأول ظهور الإسلام حيث لم يفاجئ الناس بالتحريم بل دعاهم إليه بالتدريج وهو الرأي المرغوب في تطبيقه في كافة أرجاء الدنيا. وأن تحريم الخمر كان خير معول لمحاربة العوز والفقر والمرض والإجرام وضعف النسل وفساد الضمير وسوء الخلق وغير ذلك من آفات المجتمع البشري.

العقل السليم في الجسم السليم:

القرآن الكريم كلام الله أنزله على رسوله r جاء بآيات بينات فيها هدى وبشرى. بين للناس طريق الحق، وهدى به من اتبع رضوانه إلى سبيل السلام.

الصلاة:

أمرنا الله سبحانه وتعالى بالصلاة والصيام ليطهر بهما القلوب من الرياء والضلال وينعش بهما الأجسام والعقول، لكي لا يكون المرء الحق اتكالياً ينتظر العون والصحة والسداد من ربه وهو قاعد، لقد كلفه بالعمل الجاد، يعمل ويتوكل.

جاء رجل إلى الرسول r يشكوه ضياع ناقته التي تركها ترعى متكلا على الله أن يحرسها له، ولما رجع ليأخذها لم يجدها، فقال له الرسول r : (اعقلها وتوكل) [(١)] أي أربط ناقتك ثم توكل على الله. تلك وصية مثلى لأمثال العاجزين الذين يفسرون كلام الله من غير أن يعقلوه.

والصلاة عدا كونها مجلبة للخير مطهرة للضمير، مانعة من الغش والكذب يؤديها المؤمن الصالح دون رياء، تنهى عن الفحشاء والمنكر والبغي، منشطة للجسم مانعة من الأذى محركة للأعضاء والمفاصل ضد تصلبها وضد ركود الدورة الدموية، تحول دون البدانة والجمود ينشط فيها الفكر والتفكير، حين يحتاج الإنسان

---

(1) سنن الترمذي، كتاب صفة القيامة، الحديث رقم (٢٤٤١).




إلى ربه وحين يلجأ إليه، فهو ذلك المخلوق الذي أنزل فيه ربه قوله: (إن الإنسان خلق هلوعاً $ إذا مسه الشر جزوعاً $ وإذا مسه الخير منوعاً $ إلا المصلين.. سورة المعارج الآيات ١٩، ٢٠، ٢١، ٢٢).

فالصلاة إذا ما أداها الإنسان كما أراد الله في خشوع وتقوى غيرت ما جبلت عليه نفسه لأنه خلق بفطرته مترددا، إذا رزق الخير بطر وتجبر وإن أصابه الشر جزع وسخط وتبرم، أما إذا كانت الصلاة المورد الصافي له كل يوم خمس مرات يتجه فيها وجهة ربه بحسن نية وإخلاص وخشوع وبأوقاتها الراتبة، فإن التردد والهلوع يختفيان من جوانبه ويتخلص من كيد الشيطان، وهي تهبه بعد أن ينهى أداءها التفكير في شؤونه والتخلص من الأفكار الشاذة وتهبه القدرة على الاستسلام إلى الراحة والطمأنينة التي تعود عليه بصحة الجسم والعقل. ولزيادة الإيضاح فإن الصلاة بما اشتملت عليه من صفاء نية واتجاه إلى الله، إذا ما تم أداؤها بإخلاص وخشوع وإمعان في تلاوة آيات الله، بما اشتملت عليه من ركوع وسجود، فإنها تجعل المصلي مرتاح الضمير طاهر الذيل نقي الوجدان سالم النية، كل ذلك يجعل المرء في أمن من القلق النفسي والاضطراب الفكري، ومن ذلك التمتع بحياة ملؤها الهناء والسعادة.. إن الصلاة تنهى عن الفحشاء والمنكر والبغي، وفي هذا بلاغ للناس.

الصيام:

في الحديث الشريف عن الرسول r أنه قال: (بني الإسلام على خمس: شهادة أن لا إله إلا الله وأن محمداً رسول الله وإقام الصلاة، وإيتاء الزكاة، وصوم رمضان، وحج البيت لمن استطاع إليه سبيلاً)(١) فالصيام من الفروض التي كتبها الله وأمر بها حين قال: (يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون.. سورة البقرة الآية ١٨٣) أي فرض عليكم الصيام وقال

---

(1) صحيح البخاري، كتاب الإيمان، الحديث رقم (٧).




تعالى: (وإن تصوموا خير لكم.. سورة البقرة الآية ١٨٤) وقال الرسول r : (صوموا تصحوا.. مسلم).

ويعرف الفقهاء الصيام بقولهم: (الصيام هو الإمساك عن الطعام والشراب وسائر المفطرات، من طلوع الفجر إلى غروب الشمس، ويعرف الأطباء الصوم بقولهم: هو تنظيم الانقطاع عن الطعام والشراب تبعا لقواعد معروفة واجتهاد مخصوص، حفظا لصحة الأجسام وإبعادها عن المرض.

والصيام سنة من سنن الطبيعة، سارت عليه المخلوقات الحية منذ الخليقة، فالنبات والحيوان بما فيها الإنسان درجوا على هذه السنة التي خلقهم الله عليها لكي تنتقي أجسامهم من الفضلات السامة وتصبح في مأمن من كل شر، وعدا ذلك فقد تحقق لدى الباحثين أن الصيام وسيلة من الوسائل الطبيعية التي تؤدي إلى شفاء بعض الأمراض والوقاية منها فمنذ الطفولة الأولى وفي أثناء الرضاعة إذا ما أصيب الرضيع بتلبك في معدته وأمعائه فإنه يعاف الرضاعة ويلجأ إلى الصوم، ومهما حاولت أمه أو مرضعته تغذيته فإن غريزته تأبى عليه ذلك، وإذا ما أكره فإنه لا يلبث أن يقيء ما أعطي قسراً ومعنى ذلك أن تلك الغريزة أجبرته على الصوم، ولقد استنتج الأطباء في حالات الرضيع هذه وسلة المعالجة بالصوم بمثل هذا الطفل المصاب التلبك المعدي أو المعوي. والاكتفاء بتغذيته بالماء المحلى بالسكر قليلا ولمدة تتراوح بين اليومين والثلاثة، وما ذلك إلا لغرض تنقية جسمه من السموم التي تكونت في جسمه فأقلقت معدته وأمعاءه، فبادرت الطبيعة إلى معالجته بالصوم أي الإمساك عن تناول أي طعام، كذلك شأن اليافع، والكهل والشيخ فإن الشهية للطعام تتوقف لديهم، داعية الجسم إلى الصيام لأنه هو العمل الغريزي للوصول إلى الشفاء. لأن الجسم في هذه الحالة يكون حاداً لطرد المسموم وطردها يتم بالصيام وبذلك يتم التخلص من المرض.

إن الصوم الحقيقي هو ما تم فيه الاعتدال والموازنة في الطعام والشراب أي أن يكون فيه الوارد والمصدر متعادلين، فإذا ما فقدت الموازنة وزاد الوارد على




التصدير فإن المواد الزائدة تنقلب إلى مواد سامة، ولذا وجب أن يطرد ما زاد عن الحاجة ومنه ضرورة عدم تناول ما ليس الجسم بحاجة إليه أما ما زاد عن الحاجة فإن الجسم لا يهضمه ولا يستفيد منه ويمتنع عن تمثيله ومنه التخمة والتخمر والتسمم وظهور أعراض مختلفة العوارض المرضية في مختلف أجهزة الجسم، وخاصة الجهاز الدوري والجهاز التنفسي، وباضطراب هذه الأجهزة الثلاثة يصل الخلل إلى الجهاز العصبي المركزي والمحيطي.

لقد تفيقه البعض وأورد الشكوك في النتائج المترتبة على الصيام، فقالوا: أن الصوم يورث السقم والضعف دون أن يعلموا أن الصيام الذي يؤدونه حسب تفسيرهم هو غير ما عناه الإسلام على لسان الرسول r ذلك أن صيامهم لم يؤد النتائج المرجوة.

لقد صام المسلمون الأولون فحاربوا وفتحوا، وانتصروا وهو صيام قيام في شهر رمضان. وكانوا صحاح الأجسام والعقول. لم تنتبهم تخمة ولم يضطرب لهم هضم، ولم يشكوا من معدتهم وأمعائهم. عكس ما أصبح عليه صائمو اليوم، الذين لم يتبعوا السبيل الذي يقيهم من الشك في صحة الحديث، ذلك لأنه أصبح وسيلة للتعرض لأمراض حادة كامنة هيجها اضطراب التغذية وسوء التمسك بقواعد الصيام الشرعية، لقد لاحظ الكثيرون أن معظم أمراض الجهاز الهضمي والجهاز العصبي والاضطراب النفسي تكاثر في ساعات الصيام وشهر رمضان بالخاصة، ذلك لأن أيام الصيام تجعل بعض الصائمين يتعرضون إلى الانفعالات النفسية الاضطراب الجسماني، وذلك لعدم عنايتهم بقواعد آداب الصيام التي نص عليها الإسلام. والتي تتطلب الهدوء والطمأنينة وعدم الجدال والانفعال. وأكثر الحالات التي يتعرض لها الصائم ناجمة من اضطراب وجبات الطعام التي يتناولها في أثناء الإفطار أو وقت السحر، ذلك أنه يريد أن يعوض ما فاته في نهاره منتهزا الفرصة للتفنن في تهيئة ما في إمكانه من مختلف الأطعمة والأشربة ومما أفاء الله عليه والكثير منا يدخر



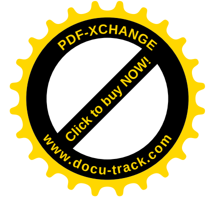

قبل حلول شهر الصيام ما يكفي لأكثر من شهرين أو ثلاثة لغرض جعل شهر البركة، شهر النعمة، شهر الأكلات التي لا يمكن توفرها في غيره من الأشهر.

إن المطلوب من الصائم الإقلال من الأكل والشرب، والواجب عليه أن يأكل ويشرب ما اعتاد أن يأكله ويشربه في أيامه الاعتيادية، وماذا يجدي تأخر وجبة طعام ثم دمجها مع أخرى في المساء والرسول عليه السلام يقول: (ما ملأ آدم وعاء شراً من بطنه، يحسب ابن آدم لقيمات يقمن أوده، فإن لم يكن لا بد فاعلا. فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه) وتقدم هذا الحديث.

إن أدب الصيام الشرعي لا يتمثل في الإمساك عن الطعام والشراب وإنما يتمثل بالاقتصار على ما يسد الرمق، وكما يقول الشعراني: (واعلم أن فائدة الصوم لا تحصل إلا بالجوع الزائد على الجوع الواقع عادة في غير رمضان فمن لم يزد على الجوع في رمضان فحمكه كحكم المفطر سواء، لا سيما إن تنوع في المآكل والمشارب وأنواع الفواكه وتعشى عشاء زائداً عن العادة، ثم أضاف الحلاوة والكنافة وتسحر آخر الليل) ولقد صرح أحد الفقهاء من الأئمة الفضلاء بقوله: (من أدب المؤمن إذا أفطر عنده الصائمون أن لا يشبعهم الشبع العادي وإنما يشبعهم شبع السنة فإذا تأملنا بأدب الصيام في الطعام والشراب ظهر لنا أن ما يصاب به من تشوش بعض الأعضاء واضطرابها في رمضان ناتج عن الابتعاد عن التحلي بتلك الآداب، وإهمال التمسك بها. وأن المنصفين يشعرون بحكمة ذلك وصدقه ويؤيدهم في ذلك العلم التأييد كله.

من الناس من يؤمن بفرض الصيام لاعتباره من أهم الوسائل التي تعالج به كثير من الأمراض المستعصية والحميات الوبائية التي منها أمراض القلب والكلى والضغط الدموي وتصلب الشرايين وأمراض العيون، ولم ينصوا على فائدته للمرضى فحسب، بل أجمعوا على أنه يفيد الأصحاء حيث يجعل الجسم ذا قابلية لمقاومة السموم المختلفة ومساعدة حاثات الجسم (هرمونات الجسم) وخمائر المعدة للقيام بوظائفها باطمئنان وأمان كما يساعد على طرح ما يتراكم في الجسم ما يحدث





فيه من مواد سامة ناجمة عن التفسخ الوشيعي (التومائين) وما شاكله.. ولقد أحسن القائل حين قال:

وإن الدار أكثر ما تراه ... يكون من الطعام أو الشراب

هذا وصلى الله على نبينا محمد وعلى آله وصحبه وسلم، والحمد لله رب العالمين .




مصادر البحث:

١ - القرآن الكريم.
٢ - صحيح الإمام البخاري، المطبعة البهية، مصر.
٣ - سنن الإمام الترمذي، مكتب دار العلم.
٤ - صحيح الإمام مسلم، المطبعة التجارية.
٥ - سنن أبي داود، المكتب الإسلامي.
٦ - سنن ابن ماجة، دار المعرفة.
٧ - الموسوعة العربية الميسرة، بإشراف الأستاذ شفيق غربال، القاهرة، ١٩٦٥.
٨ - الوجيز في الإسلام والطب، تأليف الأستاذ الدكتور شوكت الشطي، مطبعة جامعة دمشق.
٩ - مقدمة ابن خلدون، والعبر، وديوان المبتدأ والخبر، ابن خلدون.
١٠ - روح الدين الإسلامي، تأليف عفيف عبدالفتاح طبارة، الطبعة الرابعة، بيروت.
١١ - مقدمة في تاريخ الطب العربي، تأليف التيجاني الماحي، القاهرة.
١٢ - تاريخ (البيمارستانات) في الإسلام، تأليف الدكتور أحمد عيسى، دمشق.
١٣ - بحث في الطب النبوي، بقلم الأستاذ الدكتور إبراهيم مصطفى عبده.
١٤ - الموجز لما أضافه العرب في الطب والعلوم المتعلقة به، تأليف قاسم أحمد، القاهرة.
١٥ - تاريخ الطب العربي، تأليف أمين أسعد خير الله، الأستاذ في الجامعة الأمريكية، بيروت.
١٦ - تاريخ الطب العربي، تأليف الأستاذ الدكتور براون، ترجمة الدكتور الأستاذ داود سلمان علي.
١٧ - حديث رمضان، تأليف الشيخ مصطفى المراغي، شيخ الجامع الأزهر، دار الهلال، القاهرة.




١٨ - تاريخ الطب العراقي، تأليف الأستاذ عبدالحميد العلوجي، بغداد.

١٩ - الطب والمجتمع، الدكتور شريف شحاتة، القاهرة.

٢٠ - المرأة العربية في الجاهلية والإسلام، الأستاذ عبدالله عفيفي، القاهرة.

٢١ - الصحة والإسعاف ومبادئ الطب العدلي، تأليف الدكتور مصطفى شريف العاني، مطبعة الهلال، بغداد.

٢٢ - الوحي المحمدي، الشيخ محمد رشيد رضا، القاهرة.

٢٣ - حضارة العرب، غوستاف لويون، ترجمة الأستاذ عادل زعيتر.

٢٤ - مجلة العربي الكويتية، الوعي الإسلامي الكويت، الرسالة الإسلامية بغداد، التربية الإسلامية بغداد.